

1 2014



SGGF
info



SÜDTIROLER GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Inhalt

Veranstaltungen der SGGF	S. 2
Tätigkeitsbericht der SGGF für das Jahr 2013	S. 3
Neueste Ernährungstrends	S. 5
Impfungen – Kurzmeldungen	S. 7
Qualität beginnt mit dem Saatgut	S. 10
Aktion vom Verein Sortengarten Südtirol	S. 13
Sonnencreme: Schutz oder Risiko?	S. 14
Wildkräuter – lecker und gesund	S. 19
Oft gestellte Fragen	S. 21
Rezepte aus der Vollwertküche	S. 23
Informationen aus der Verbraucherzentrale	S. 25
Für Sie gelesen	S. 26
Bücher, die man lesen sollte!	S. 27
Neues aus der SGGF	S. 28

Veranstaltungen der SGGF

Biomarkt in der Gärtnerei Schullian am 25. und 26. Jänner 2014

Seit einigen Jahren wird dieser Biomarkt in der Gärtnerei Schullian veranstaltet.

An über 10 Informationsständen boten Biobauern ihre Produkte an, gaben Informationen und konnten sich dem interessierten Publikum vorstellen. Die SGGF bot den Besuchern vegetarisch/vollwertige Häppchen an.

Vollversammlung der SGGF und Vortrag am Freitag, 21. Februar in Terlan

In Terlan fand wiederum unsere Vollversammlung statt. Auch 2013

konnte die SGGF auf ein reges Programm zurückblicken. Weiter unten finden Sie den Tätigkeitsbericht des letzten Jahres.

Aufgeschlossen für ehrliche, sachliche und der Gesundheit dienliche Informationen wollen wir auch weiterhin Multiplikatoren sein, denen die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen am Herzen liegt. Kritisch bleiben wollen wir auch im Hinblick auf die vielen Trends und immer konfuseren Ernährungstheorien.

Im Anschluss an die Vollversammlung referierte Dr. Barbara Telser zum Thema: Neue Ernährungstrends. Weiter unten finden Sie auch dazu eine kurze Zusammenfassung.

Tätigkeitsbericht der SGGF für das Jahr 2013



- **Herausgabe des SGGF-Info Heftchens (dreimal pro Jahr)**
- **Biomarkt in Bozen in der Gärtnerei Schullian** am 2. und 3. Februar: anlässlich der Orchideenausstellung wurde ein Biomarkt abgehalten. Die SGGF war mit einem Pizza- und Kuchenstand dabei.
- **Die SGGF hielt ihre Jahresvollversammlung am Freitag, 8. Februar** um 19.00 Uhr im Raiffeisensaal in Terlan ab. Anschließend fand ein Vortrag mit Francesco Imbesi statt zum Thema: Elektrosmog.
- **Lehrfahrt zur BioFach Lebensmittelmesse** für Bio-Produkte am 16. und 17. Februar nach Nürnberg / Deutschland
- Lehrfahrt zur Frühjahrstagung der GGB vom 23. bis 25. März nach Lahnstein/ Deutschland. Wie jedes Jahr war auch heuer wieder ein Teil des Vorstandes bei der Tagung anwesend.
- **Georgimarkt in Mals am 23. April:** Wir waren mit einem Pizzastand dabei.
- **Vortrag zum Thema Wirbelsäule**

- am **2. Mai in Algund**: mit Maximilian Huber aus Deutschland
- **Gesundheitsforum am Freitag, 3. Mai in Brixen in Zusammenarbeit mit Aegis Südtirol**:
Thema: Impfung: wichtig für die Gesundheit? Vortrag mit Daniel Trappitsch aus der Schweiz
- **Neustifter Spielefest am Sonntag, 12. Mai**
In Zusammenarbeit mit dem Ökozentrum Neustift, dem VKE und der Bezirksgemeinschaft Eisacktal veranstalteten wir dieses Spielefest.
- **Bioregion Südtirol - Gemeinschaftsveranstaltung am 25. Mai in Brixen** mit dem Ökozentrum Kloster Neustift, Biolandverband Südtirol, Biofachgeschäfte und Terra Institut Brixen. Die SGGF war mit einem Pizzastand dabei.
- **Gesundheits/Aktivwoche in Mals im Hotel Greif** im Juni in Zusammenarbeit mit dem Hotel Greif /Mals. In dieser Woche wurden verschiedene Vorträge zu Gesundheitsthemen angeboten und Wanderungen unternommen. Dr. med. Birmanns, Arzt im Dr. M. O. Bruker-Haus in Lahnstein begleitete die Woche.
- **Pizzafest in Reinswald am Sonntag, 30. Juni**. Wiederum wurden viele schmackhafte Vollwertpizzas gebacken und an die zahlreichen Gäste verabreicht.
- **Teilnahme am Langen Donnerstag in Lana an 2 Donnerstagen im Sommer**
Wir waren im Juli und August an 2 Donnerstagen mit einem Pizzastand vertreten.

Die Biologischen Erntefeste wurden auch heuer wieder abgehalten. Wir haben diese Feste organisiert und mitgestaltet. Wir sorgten wie immer für Speis und Trank und waren auch mit einem Informationsstand vertreten.

- **Herbstmarkt in Neumarkt am 14. September** in Zusammenarbeit mit dem Biolandverband Südtirol.
- **Biologisches Erntefest in Brixen am 6. Okt.** in Zusammenarbeit mit Bioland und BAA.
- **Gollimarkt in Mals am 16. Oktober**: Wir waren wiederum mit einem Pizzastand vertreten.
- **Biofest in Algund am 20. Oktober** in Zusammenarbeit mit dem Bund Alternativer Anbauer auf dem Festplatz in Algund.
- **Lehrfahrt zur Herbsttagung der GGB vom 26.- 28. Oktober nach Lahnstein/ Deutschland**.
Wie jedes Jahr war auch heuer wieder ein Teil des Vorstandes bei der Tagung anwesend.
- **Teilnahme an der Biolife – Messe 2013 vom 22.-24. 11. in Bozen**.
Wir waren mit einem Informationsstand vertreten und boten Köstlichkeiten aus der Vollwertküche an. Der Messestand war heuer alle 3 Tage sehr gut besucht.
- **Aktion zum Thema „Freitag fleischfrei“**. Die SGGF ist auch Träger der Aktion „Freitag fleischfrei“. Ein Jahr lang hat die SGGF fleischlose Rezepte der Tageszeitung zur Verfügung gestellt, die immer in der Frei-

tagausgabe der Tageszeitung abgedruckt wurden.

- **Kochkurse** - Verschiedene Kochkurse (Brotbacken, Vollwertgerichte, Kekse u. a.) wurden von den Gesundheitsberatern der SGGF abgehalten. Diese Kurse werden von den Gesundheitsberatern in Eigenregie geplant oder für andere Organisationen abgehalten. Auch Buffets für verschiedene Veranstaltungen werden immer wieder gemacht. **Zusammenarbeit mit anderen Vereinen.** Wir haben mit anderen Vereinen z.B. Bund Alternativer Anbauer, Bioland Südtirol, Verbraucherzentrale, VKE, Kneipp-

bund, Bildungshaus Kloster Neustift zusammengearbeitet und Veranstaltungen gemeinsam organisiert.

Danke an alle Mitglieder und HelferInnen, die uns immer wieder treu zur Seite standen und in ihrer Freizeit zur Mithilfe bei den verschiedenen Veranstaltungen des Vereins bereit waren. Ein großer Dank geht an alle Vorstandsmitglieder, welche mit Tatkraft und Freude immer wieder bei den verschiedensten Aktionen dabei sind.

Rita Bernardi, Vorsitzende der SGGF

Neueste Ernährungstrends

Kurze Zusammenfassung aus dem Vortrag von Dr. Barbara Telser bei der Vollversammlung der SGGF im Februar.



Vegan versus eiweißreiche Kostformen

Nach neuesten Schätzungen leben in Europa ca. 0,1% Veganer.

Definition: Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Einstellung, Lebens- und Ernährungsweise. Veganer lehnen nicht nur den Verzehr von Tierkörpern, sondern überhaupt jene Nutzung von Tieren und tierischen Produkten ab.

Ethisch motivierte Veganer achten auch



auf Kleidung und andere Alltagsgegenstände, dass sie frei von Tierprodukten sind.

Gründe für eine vegane Ernährung sind:

Befreiung der Tiere, Gleichheitsprinzip, positive Folgen für die Welternährung, Tierethik, Umweltschutz, Gesundheit. Alternative Lebensmittel, die in der veganen Ernährung gegessen werden: statt Fleisch wird Avocado, Austernpilze, Seitan, Tempeh, Tofu, texturiertes Soja angeboten. Als Eiersatz dient Sojamehl. Für Milch gibt es Getreidemilch, Kokosmilch, Mandelmilch. Anstelle von Käse dient Nährhefe, Analogkäse, Hefeschmelz. Als Gelatineersatz gibt es Agar, Fruchtpektin, Johannisbrotkernmehl. Nährstoffversorgung: bei einer aus-

gewogenen Ernährung werden alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen außer Vitamin B12. Dieses wird durch Mikroorganismen hergestellt, bzw. ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten.

Als großer Kritikpunkt in der veganen Ernährung wurde die Verwendung von sehr vielen stark verarbeiteten Produkten angemerkt (Sojaprodukte und andere), die es inzwischen als Ersatz für viele nicht vegane Lebensmittel gibt. Hier stellt sich die Frage, ob dies auf Dauer sinnvoll und dem Körper auch zuträglich ist.

Eiweißreiche Kostformen Paleodiät, Dukandiät, Ätkinsdiät

Kennzeichen dieser Kostformen sind die großen Mengen an Eiweiß und Fett, die täglich verzehrt werden. Die aufgenommene Kohlenhydratzufuhr soll unter 10% der Gesamtmenge liegen. Nur etwas Obst und Gemüse ist im Speiseplan. Diese Ernährungsformen sind auf Dauer mit großem Vorbehalt zu betrachten, da sie erhebliche Nachteile für den Organismus bringen.

Folgen für den Körper:

Übersäuerung des Körpers und Anstieg des Harnsäuregehalts, hohe Cholesterinaufnahme und hohe Zufuhr an Purinen weiteres hohe Zufuhr an Fett.

Folgen für die Umwelt:

Hohe Methangasproduktion, hohe Co2 Produktion, Abholzung des Regenwaldes, Getreide wird als Futtermittel verwendet



Fazit der Ausführungen an diesem Abend war: Alle extremen Ernährungsformen haben Schwachstellen und sind auf Dauer aus verschiedensten Gründen nicht vertretbar. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Vollwertkost ist ein guter Weg, der sich in der Praxis auch bewährt hat. Beachten Sie immer das Grundprinzip: **Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.**

*Dr. Barbara Telser, Ernährungsberatung
Verbraucherzentrale*

Impfungen – Kurzmeldungen

Schäden / Unwirksamkeit / Pharma

Schweinegrippe- Impfung mit enormen Schäden



Nach den Massenimpfungen von 2009 in Schweden und Finnland gegen die Virus-Pandemie leiden heute hunderte Kinder an der "Schlafkrankheit". Narkolepsie löst Müdigkeitsanfälle aus, egal, wie viel man geschlafen hat.

"Ich vertraute ihnen. Eine Spritze – und danach war mein ganzes Leben verändert." So wie die 19-jährige Daniela Dahl müssen jetzt, zwei Jahre nach Beginn der Schweinegrippe-Pandemie von 2009 und 2010, hunderte junge Skandinavien erkennen, dass die Impfung, die sie einst vor der Krankheit schützen sollte, sie stattdessen unheilbar krank gemacht hat. Dass zwischen dem Impfstoff „Pandemrix“ und „Narkolepsie“, einer neurologischen Störung, auch „Schlafkrankheit“ genannt, ein direkter Zusammenhang besteht, sieht die finnische Gesundheitsbehörde als erwiesen an; jene in Schweden zögert noch und verweist auf eine laufende Studie.

Vertuschungsversuche: Impf-Kreuzzug der Gates in Afrika löst Welle von Lähmungen, Krämpfen, Halluzinationen bei Kindern aus

Bill und Melinda Gates führen seit mindestens zehn Jahren einen regelrechten Kreuzzug dafür, jedes einzelne Kind auf



der Erde zu impfen. Vorrangig kümmern sie sich dabei um den afrikanischen Kontinent, wo schlechte hygienische Bedingungen und der Mangel an sauberem Wasser ein Umfeld geschaffen haben, in dem sich Krankheiten wie Meningitis und Malaria ungehindert ausbreiten. Aber anstatt dagegen etwas zu unternehmen, drücken die Multimilliardäre und ihre zahlreichen Verbündeten den Menschen in Afrika Impfstoffe als Lösung auf – und die sind nun Auslöser einer ganzen Welle von Lähmungen bei jungen Menschen.

Wie die Enthüllungsjournalistin Christina England auf Vactruth.com berichtet, wurde das Dorf Gouro im Norden des Tschad kürzlich Opfer der dunklen Seite dieser Impfpläne: Mindestens 50 Jugendliche in der Region wurden nach einer Impfung mit dem neuen, speziell für Afrika entwickelten Meningitis-Impfstoff MenAfriVac gelähmt. MenAfriVac, gepriesen als Mittel zur Verhütung einer Meningitis, führte bei allen betroffenen Kindern – einige von ihnen waren erst sieben Jahre alt – zu Halluzinationen, Krämpfen und schließlich einer Lähmung.

Wie der Vetter zweier der durch die Impfung geschädigten Kinder berichtet, traten die furchtbaren Nebenwirkungen von MenAfriVac bereits 24 Stunden nach der Impfung auf. Viele der Kinder litten an Kopfschmerzen und Erbrechen, was sich später zu »nicht kontrollierbaren Krämpfen« ausweitete, bei denen sie »sich wanden und ihnen Speichel aus dem Mund lief«. Doch als Eltern und örtliche Behörden versuchten, höhere Regierungsvertreter zum Handeln zu bewegen und den betroffenen Kindern zu helfen, wurden ihre Hilferufe praktisch ignoriert.

Regierung des Tschad versucht, Eltern mit Schmiergeldern zum Schweigen zu bringen

Doch anstatt nun zu untersuchen, warum MenAfriVac überhaupt so eine schwere Reaktion hervorgerufen hatte, und die weitere Verbreitung des Impfstoffs umgehend so lange auszusetzen, bis Erkenntnisse darüber vorlagen, versuchten dieselben Regierungsvertreter, die leidgeprüften Eltern mit Geld dazu zu bestechen, Schweigen über die ganze Sache zu bewahren. Laut Mr. M. waren sie mehr daran interessiert, die Gefahren von ManAfriVac zu vertuschen, als die Dorfbewohner zu schützen.

97 Prozent der Kinder, die 2009 bei einem Mumps-Ausbruch erkrankten, waren zuvor geimpft worden

Erneut hat sich erwiesen, dass moderne Impfstoffe keinen echten Schutz vor einer Krankheit gewähren. Eine jüngst im New England Journal of Medicine veröf-

fentlichte Studie belegt, dass 97 Prozent der Kinder, die 2009 bei einem Mumps-Ausbruch in den nordöstlichen Bundesstaaten der USA erkrankten, vorher gegen die Krankheit geimpft worden waren – wie laut staatlichen Richtlinien empfohlen



Grippeepidemie trifft Millionen von Amerikanern, die gegen die Grippe geimpft sind

Laut US-Gesundheitsbehörde CDC handelt es sich um die schlimmste Grippeepidemie seit zehn Jahren, natürlich wird jedermann aufgerufen, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Aber hier ist das schmutzige kleine Geheimnis, das Sie, ginge es nach dem Willen der Impfstoffindustrie, nicht kennen sollten: Die Meisten, die gerade an der Grippe leiden, waren zuvor gegen Grippe geimpft worden.

Impfstoff-Verbot in Japan

Weltweit häufen sich alarmierende Berichte von Todesfällen: Kinder fallen zuerst ins Koma und sterben schließlich, nachdem sie einen kombinierten Impfstoff injiziert bekommen haben. Impfstoffe werde zunächst als „völlig unbedenklich“ auf den Markt gebracht, bevor es später zu Rückrufaktionen kommt. Doch nach nur kurzfristigen Verboten werden die Impfstoffe

dann wieder freigegeben. Kann das richtig sein? Es scheint, als würden Impfschäden vertuscht werden, um weiter Geld mit Impfungen verdienen zu können. Was ist dran an solchen Vorwürfen?

Fehlende Studien zur Wirksamkeit von Impfungen!

Es wäre relativ leicht, die Wirksamkeit und Sicherheit von Impfungen zu beweisen. Man müsste dazu lediglich eine Studie durchführen, in der die Krankheitshäufigkeit von geimpften mit nicht geimpften Kindern verglichen wird – kontrolliert durch Impfkritiker und Impfbefürworter gleichermaßen. Also: Warum geht man nicht her, erfasst einerseits – willkürlich – 500 Kinder, die z.B. gegen Masern geimpft wurden sowie andererseits 500 Kinder, die nicht geimpft wurden und beobachtet dann beide Kontrollgruppen über einen ausreichend langen Zeitraum, während man peinlich genau notiert, in welcher Gruppe es häufiger zu Masern kommt, wo sie stärker auftreten, wo es mehr Komplikationen gibt und wo weniger – während beide Gruppen sowohl von Schulmedizinerinnen, Amtsärztinnen, unabhängigen Heilpraktikerinnen, Impfkritikerinnen und freien Journalistinnen beobachtet werden?

Die schulmedizinische Ausrede gegen ein solches Vorhaben, es sei ethisch nicht vertretbar, Kindern die Masernimpfung vorzuenthalten, ist nicht stichhaltig, solange der Nutzen der Masernimpfung überhaupt nicht wissenschaftlich erwiesen ist! Außerdem gibt es ja

genügend Eltern, die ihre Kinder sowie so niemals impfen lassen würden!

Ungeimpfte Kinder sind gesünder - Jetzt ist es amtlich!



Zum ersten Mal ist es gelungen, auf der Basis einer wissenschaftlichen Untersuchung von Rohdaten einer Bundesbehörde nachzuweisen, dass Impfungen bleibende Beeinträchtigungen der Gesundheit verursachen. Die bekannte Impfkritikerin Angelika Kögel-Schauz wertete Material des deutschen Robert-Koch-Institutes aus und kam zu der eindeutigen Schlussfolgerung, dass der Zusammenhang von Impfungen und Gesundheitsschäden nunmehr endgültig nicht mehr geleugnet werden kann. Darüber hinaus beleuchtet Angelika Kögel-Schauz aktuelle Fragen zu Impfungen, deren konkrete Gefahren sowie das immer drastischer werdende "Impfmobbing" in allen Bereichen der Gesellschaft. Eines der brisantesten Interviews zum Thema!

Höchstrichter kippt Berufsverbot von impfkritischen Arzt!

Dr. Loibner, welcher zusammen mit seiner Frau unermüdlich über Impfungen aufklärt, bekam wegen dieser Tätigkeit vor 4 Jahren von der Ärztekammer ein Berufsverbot.

Nun hat das Höchstgericht dieses Verbot aufgehoben. Ein sehr erfreuliches Ergebnis, welches auch anderen Ärzten wieder Mut gibt, hier aufzuklären.

www.initiative.at

Qualität beginnt mit dem Saatgut

Zwei Karotten in meiner Hand. Äußerlich gleich, beide Bio. Die eine ist eine Hybridsorte, die andere samenfest. Ein wichtiger Unterschied wird erlebbar, wenn ich hineinbeiße. Die samenfeste Bio-Karotte ist im Geschmack viel besser und aromatischer.

Seit die Menschheit vor gut 10.000 Jahren sesshaft geworden ist und gezielt Pflanzen angebaut hat, ist das so. Einen Teil der Ernte behielten die Bäuerinnen und Bauern immer als Saatgut zurück, um es im nächsten Jahr auszusäen. Sie tauschten mit Nachbarn, probierten neue Sorten aus und waren unabhängig von Lieferanten.

Bis 1900 entstanden weltweit 5.000 Arten von Nutzpflanzen mit 2 Millionen Sorten, jeweils angepasst an Boden, Klima und Ort. Davon sind laut Welternährungsorganisation FAO inzwischen dreiviertel ausgestorben.

Vor 100 Jahren begannen Wissenschaftler und Wirtschaftsunternehmen mit

kommerzieller Züchtung. Ihre Sorten versprachen höhere Erträge, kosteten aber Geld. Deshalb verlangten die Züchter seit den 1920er Jahren Urheberrechte und erfanden einen Kopierschutz. Dieser Kopierschutz heißt beim Saatgut Hybridsorte.

Hybridsorten stammen aus Inzucht und sind Einmalsorten. Sie können im Hausgarten nicht weiter vermehrt werden und müssen jährlich neu gekauft werden.

Bei den Gemüsesorten werden zur Zeit viele samenfeste Sorten, welche die Grundlage der Vielfalt unserer Kulturpflanzen in der Ernährungssicherheit weltweit sind, von den Sortenlisten gestrichen, während der Anteil der Hybridsorten rasant ansteigt.

Zum Beispiel waren im Jahr 1985 ca. 43% der Karottensorten Hybride, im Jahr 2000 waren es bereits 73%. Bei Tomaten, Paprika und Chinakohl liegen die Anteile bei über 80%.

**Ein alter Bauernspruch sagt:
„Wer die Saat hat, hat das Sagen“.**



Alternativen zum industriell hergestellten Saatgut

Vielfalt statt Einfalt durch samenfeste oder frei abblühende Sorten.

Sie geben ihre Eigenschaften in einem kontinuierlichen Erbstrom an ihre Nachkommen weiter. Die Nachkommen ähneln ihren Eltern. Grundsätzlich können samenfeste Sorten leicht im Hausgarten vermehrt werden.

Lokal- oder Landsorten sind den lokalen Standortbedingungen besonders gut angepasst. Sie sind ein kulturelles und ein historisches Erbe. Sie haben oft Eigenschaften oder Kombinationen von Eigenschaften, die Sorten aus anderen Gebieten und moderne Sorten nicht haben. Die Lokalsorten können meist relativ leicht selbst vermehrt werden und eignen sich besonders für eine extensive - ökologische Wirtschaftsweise. Aus Lokalsorten können lokale Spezialitäten für die Vermarktung entwickelt werden. Damit samenfeste Sorten nicht verkümmern, ist eine kontinuierliche züchterische Begleitung notwendig. Werden z.B. bei Salat nicht ausschließlich Pflanzen vermehrt, die, bevor sie einen Blütenstand ausbilden, auch einen schönen Kopf gebildet haben, wird der Salatkopf von Generation zu Generation kleiner - der Salat „verlernt“ die Fähigkeit der Kopfbildung. Umgekehrt können samenfeste Sorten bestimmte Eigenschaften durch kontinuierliche Auslese „lernen“, so z.B. Schossfestigkeit bei Salat oder Fenchel, Fadenlosigkeit bei Bohnen oder dicht geschichtete Köpfe bei Kraut usw. ...

Ältere, gärtnerische Zuchtsorten und die meisten Sorten aus biologischer Züchtung sind samenfest.

Vom Rückgang der Vielfalt

Das Sortenschutzrecht erlaubt den Bäuerinnen und Bauern den Nachbau von Saatgut mit dem Landwirteprinzip. Seit 1997 allerdings müssen dem Züchter einer geschützten Sorte, Gebühren für den Nachbau bezahlt werden. Darüber hinaus schreibt das Gesetz vor, dass nur mit Saatgut amtlich registrierter Sorten gehandelt werden darf. Dies schließt die alten bäuerlichen Sorten vom Markt aus. Denn um als Sorte zugelassen zu werden, muss eine Züchtung beständig, homogen und unterscheidbar von anderen Sorten sein. Viele bäuerliche Sorten zeichnen sich durch Vielfalt innerhalb der Sorte aus. Dadurch sind sie in vielerlei Hinsicht weniger anfällig, liefern stabile Erträge, bekommen aber keine Sortenzulassung. Dies hat zu einem enormen Rückgang der Vielfalt an Sorten und zu einem Rückgang der genetischen Breite einer Sorte geführt. Zwar hat die EU 2008 die Zulassung sogenannter Erhaltungssorten erleichtert, sie aber gleichzeitig in eine Nische gedrängt. Diese alten und regionalen Sorten dürfen somit nur in der Ursprungsregion gehandelt werden.

Was sind Hybride „F1“

Hybridsorten sind die Kreuzung zweier unterschiedlicher Inzuchtlinien. Nur die Samenkörner, die aus dieser Kreuzung entstehen, werden als Hybridsaatgut angeboten. F1-Hybride werden in erster Linie im Gemüseanbau, aber auch im Zierpflanzenanbau gezüchtet. Zum Beispiel bei Sonnenblumen, Akelei, Zinnien und Stiefmütterchen. Auch im Bioanbau werden leider zum Großteil Hybridsorten verwendet, wobei hier meiner An-

sicht nach, der Begriff „Bio“ fragwürdig erscheint.

In der einfachsten Form der Hybridzüchtung werden 2 genetisch sehr unterschiedliche Pflanzen einer Art - z.B. 2 unterschiedliche Sorten Weißkraut - getrennt durch erzwungene Selbstbestäubung vermehrt. Diese Selbstbestäubung wird bei beiden Pflanzen über 6-8 Generationen weitergeführt. Werden diese 2 unterschiedlichen reinerbigen Linien einmalig gekreuzt, entstehen die sogenannten F1-Hybriden. Allerdings sind diese Hybridsorten im Unterschied zu den frei abblühenden Sorten nicht stabil, d.h. wenn man ihre Samen wiederum anbaut, erhält man nicht mehr die Pflanzen mit den gewünschten Eigenschaften der ursprünglichen F1-Hybride, sondern Zufallsprodukte. Damit haben F1-Hybride die Eigenschaften eines Einmalproduktes und müssen immer wieder neu zugekauft werden.

Darüber hinaus werden heute bei der Züchtung von F1-Hybriden zur Abkürzung und Vereinfachung des Züchtungsprozesses sehr fragwürdige biotechnische Verfahren eingesetzt.

Bei der Cytoplastenfusion werden auch Zellen verschiedener Arten verschmolzen - z.B. Rettich und Kohl - wobei zuerst einer männlichen sterilen Rettichzelle der Zellkern entfernt wird und seine Zellorganellen mit einer Kohlzelle „verschmolzen“ werden. Damit wird diese Kohllinie ebenfalls männlich steril. Man spricht von cytoplasmatischer männlicher Sterilität. Diese ist eine wichtige Voraussetzung für die mütterlichen Linien bei der Züchtung von Hybridsorten (CMS Hybride).

Gerade bei dieser Technik wird defini-

tiv artfremde DNA zwar nicht in den Zellkern, wohl aber in die Zellen eines Gemüses eingebracht. Nach Meinung der industriellen Züchter handelt es sich dabei nicht um Gentechnik, obwohl Öko-Verbände diese Methode als gentechnische Veränderung der Pflanzen (genannt Gentechnik light) ansehen. Der Konsument kann sich daraus seine eigene Meinung bilden.

Die ZDF-Sendung Wiso fand in 17 von 37 Proben von Biogemüse eine Genmodifizierung durch die sogenannte CMS Technik.

Tatsache ist, dass solche biotechnologischen Züchtungsschritte bei der Entwicklung zahlreicher Sorten im Spiel sind. Tatsache ist, dass solche Sorten heute auch dem Biogärtner und dem Biolandwirt zur Verfügung gestellt werden, diese aber in den meisten Fällen genau so wenig davon Bescheid wissen wie die Konsumenten solcher „Bioprodukte“.

Saatgut ist ein Geschenk der Natur, vergangener Generationen und unterschiedlicher Kulturen. Wir haben die Verantwortung es zu schützen und an zukünftige Generationen weiterzugeben. Saatgut steht am Anfang der Nahrungskette, ist Ausdruck der biologischen und kulturellen Vielfalt und Ausgangspunkt künftiger Entwicklung und Evolution.

Anbei werden Firmen angeführt, die ausschließlich samenfeste Sorten in ihrem Sortiment vertreiben. Diese sind auch in Südtirol in Biogärtnereien und im Fachhandel erhältlich.

Österreich: Reinsaat – Gemüse-, Kräuter- und Blumensamen aus organisch-

biologischer und biologisch-dynamischer Züchtung. www.reinsaat.co.at
A-3572 St. Leonhard am Hornerwald 69
Arche Noah Gesellschaft zur Erhaltung und Verbreitung der Kulturpflanzenvielfalt: www.arche-noah.at

Deutschland: Dreschflegel – Gemüse, Kräuter, alte Kulturpflanzen, Blumensamen. www.dreschflegel-saatgut.de
D-37213 Witzenhausen In der Aue 31
Bingenheimer Saatgut Gemüse-, Kräuter- und Blumensamen www.oeko-seeds.de D-61209 Echzell Kronstr. 24

Schweiz: Samengärtnerei Zollinger www.zollinger-samen.ch
CH-1894 Les Evouettes

Weiters können verschiedene samenfeste Sorten von Gemüse, Salaten, Blumen und Raritäten bei Erhalterinnen alter Sorten, im Verein Sortengarten Südtirol, auf bestimmten Veranstaltungen und Märkten im Laufe des Jahres - solange der Vorrat reicht - bezogen werden.

Edith Bernhard, Burgeis

Aktion vom Verein Sortengarten Südtirol

Der Verein SORTENGARTEN SÜDTIROL setzt sich für die Erhaltung der lokalen Vielfalt in den Bereichen Obst, Gemüse und Haustierrassen ein.

Unser Ziel ist es, die Sortenvielfalt der Kulturpflanzen sowie den Artenreichtum der Nutztiere aufzuzeigen und für die Zukunft zu sichern.

Wie Sie wahrscheinlich alle wissen werden, hat das Europäische Parlament am 12.

März in Straßburg mit einer Mehrheit von 511 Stimmen gegen 130 Stimmen den Entwurf der Saatgutverordnung an die Kommission zurückgewiesen und damit dem Verlangen der BürgerInnen nach Saatgutfreiheit vorerst stattgegeben.

Die neuen Vertreter im Europäischen Parlament werden mit diesem Thema erneut konfrontiert

werden. Daher ist es unerlässlich, dass wir Vertreter nach Brüssel entsenden,



Sortengarten Südtirol
Vielfalt von Obst, Vieh und Gemüse

Die Freiheit des Samens bedeutet Freiheit für den Bauern und den Konsumenten, das Saatgut ist die Grundlage unserer Ernährung und unseres Lebens.“

Dr. Vandana Shiva – Sie wurde mit dem „alternativen“ Nobelpreis ausgezeichnet.

Wir werden es versuchen, dass wir unsere Interessen wahrnehmen, kurz, wir wollen vertreten und nicht getreten werden.

Die Europaminister stimmten mehrheitlich für

den Anbau des Gentech- Mais 1507. Dieser produziert Insektengift und ist resistent gegen das Totalherbizid Glyphosat.

Mais ist ein Windbestäuber – den fatalen Auswirkungen auf die Umwelt und dem Verlust der traditionellen Maissor-

ten können SIE nicht gleichgültig gegenüberstehen.

Der ehemalige Außenminister der USA, Henry Kissinger erklärte:

“Wer das ÖL kontrolliert, ist in der Lage ganze Nationen zu kontrollieren; wer die Nahrung kontrolliert, kontrolliert die Menschen“.

Das war in den 70er Jahren – jetzt sind wir soweit!

Wir fordern

- den Erhalt unserer bäuerlichen- und Vielfalts-Sorten
- Freiheit in der Wahl unserer Lebensmittel
- die Kennzeichnungspflicht der angewandten Züchtungsverfahren bei Saat- und Pflanzgut
- eine gentechnikfreie Zukunft
- unabhängige Forschung - der Mensch darf nicht als Versuchsobjekt missbraucht werden

Wir wollen Europaparlamentarier, die

- die Befürchtungen der Bevölkerung um ihre Gesundheit ernst nehmen und ihre Interessen wahrnehmen
- die das VOLK und nicht die Agrarriesen in Brüssel VERTRETEN
- die für den Schutz des LEBENS einstehen und keinesfalls die Freiheit der Bauern und der Konsumenten TRETTEN
- die bereit sind, von den Fehlern anderer Nationen zu lernen, anstatt sie zu wiederholen!

Damit uns das gelingt, benötigen wir Deine/Ihre/Eure Hilfe

Wir danken für die Aufmerksamkeit

Die SGGF und auch einige andere Vereine unterstützen die Postkartenaktion und wollen somit mithelfen, damit die Sortenvielfalt erhalten bleibt.

Verein Sortengarten Südtirol

Sonnencreme: Schutz oder Risiko?

Wie effektiv sind Sonnencremes wirklich? Diese Frage stellt sich uns alljährlich spätestens zum Sommerbeginn. Während Dermatologen Sonnenhungrigen dazu raten, sich mehrmals täglich einzucremen, um die Hautkrebs-Gefahr zu minimieren, schrillen bei Toxikologen



die Alarmglocken. Denn die meisten handelsüblichen Sonnenschutzprodukte schützen nicht nur unzureichend vor gesundheitsschädigenden UVA-Strahlen, sie enthalten außerdem selbst krebserregende Inhaltsstoffe wie Zinkoxid.

Sonnenlicht – lebenswichtig

Doch so wichtig das Sonnenlicht auch für unser allgemeines Wohlbefinden und speziell für die Vitamin-D-Produktion ist, eine zu lange direkte UV-Strahlung (Ultraviolettstrahlung) kann zu Zellschädigungen und Hautkrebs führen.



Chronischer Vitamin-D-Mangel fördert die Entstehung von Krebs, Grippe und Infektionen, Depression, Osteoporose und Störungen des Hormonspiegels.

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von potentiell schädigenden UV-Strahlen: UVA und UVB. UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und können entsprechend mehr Zellen beeinträchtigen als UVB-Strahlen. UVB-Strahlen hingegen verbleiben zwar an der Hautoberfläche und können zu Sonnenbrand führen, unterstützen jedoch auch die Aktivierung von Vitamin D, das unsere Haut wiederum vor zu intensiver Sonneneinstrahlung schützen soll.

Sonnencreme – Kein Schutz vor krebserregenden UVA-Strahlen

Seit Beginn der Vermarktung von Sonnenschutzmitteln steigt die Hautkrebsrate. Wie kann das sein, fragt man sich? Laut Studien sind nicht die UVB-Strahlen für Hautkrebs verantwortlich, sondern die tief in die Hautschichten eindringenden UVA-Strahlen. Tests bestätigen, dass drei von fünf Sonnencremes keinen angemessenen Schutz vor potentiell krebserregenden UVA-Strahlen bieten.

Innere Sonnenresistenz kann durch Änderung der Ernährung angekurbelt werden

Hier ist das wirkliche Geheimnis über Sonnenexposition, über das kein Schulmediziner spricht.

Je mehr natürliche Antioxidantien das Essen enthält, desto mehr Sonnenlicht kann

die Haut vertragen, ohne dass es zum Sonnenbrand kommt. Fast jeder denkt, die Widerstandsfähigkeit gegen Sonnenbrand sei ausschließlich genetisch bedingt. Man kann die Widerstandsfähigkeit gegen UV-Strahlen durch Ernährungsumstellung verbessern.

Sonnencremes – Inhaltsstoffe als potentielle Krebserreger

Nahezu alle konventionellen Sonnenschutzmittel enthalten gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe. Zu diesem Schluss kam der *Sunscreen Guide* der amerikanischen Umweltorganisation Environmental Working Group (EWG) von 2012. Nur 25 Prozent der 800 getesteten Produkte sollen demnach die Haut effektiv vor schädlichen UV-Strahlen schützen und zudem frei von potentiell schädlichen Inhaltsstoffen sein.

Viele Sonnenschutzmittel enthalten krebserregende Duftstoffe – Parabene, scharfe Alkohole, toxische chemische Lösungsmittel und aus Erdöl gewonnene Öle. In Wirklichkeit stellt so ein normales Sonnenschutzmittel eine chemische Angriffswaffe für den Körper dar. Weshalb denn auch die Forschung gezeigt hat, dass die Verwendung von

Die lebenswichtige Aufgabe von Antioxidantien

Ständig ist von Antioxidantien die Rede. Was verbirgt sich dahinter? Antioxidantien verhindern – wie ihr Name sagt – Oxidationen. Oxidationsprozesse entstehen, wenn freie Radikale zugegen sind und die können den Körper in vielerlei Hinsicht schädigen. Es beginnt mit Falten und nachlassender Muskelspannkraft und endet in chronisch-entzündlichen Erkrankungen bis hin zu Krebs. Das Ausschalten von freien Radikalen ist folglich einer der wichtigsten Faktoren in der Gesundheitsvorsorge. Und genau das ist die Aufgabe von Antioxidantien.

Antioxidantien – Heute wichtiger denn je

Die Versorgung mit ausreichend leistungsfähigen Antioxidantien ist heute wichtiger denn je, da die herkömmliche Ernährungsweise außergewöhnlich arm an Antioxidantien ist, die moderne Lebensweise uns jedoch gleichzeitig mehr freie Radikale denn je beschert.

Zum Teil kann der Organismus selbst Antioxidantien in Form von Enzymen herstellen. Der weitaus größere Teil an Antioxidantien wird jedoch mit der Nahrung aufgenommen.

Viele Antioxidantien sind enthalten: Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte, Sprossen, Wildpflanzen, (Löwenzahn, Vogelmiere, Melde, Giersch etc.), Ölsaaten und Nüsse, naturbelassene Öle und Fette.

Ernährungstipps

Keine Einzelpräparate: Es sollten möglichst keine Einzelpräparate eingenommen werden, sondern Antioxidantien in Form von frischen, biologisch angebauten Lebensmitteln.

Nur so können Sie den Körper optimal schützen und die körpereigene Abwehr wirksam stärken.

Schlechte Kombination: Milch und Antioxidantien: Milch hindert viele Antioxidantien daran, ihre antioxidative Aufgabe zu verrichten und macht somit deren gesundheitliche Vorteile zunichte.

Besser frisch und schonend verarbeitet: Antioxidantien gehen durch lange Lagerung und starke Verarbeitung verloren.

Besser Bio: Früchte und Gemüse beispielsweise, die regelmäßig mit Pestiziden und Fungiziden behandelt werden, bilden weniger Antioxidantien als Früchte und Gemüse aus biologischem Anbau.

Antioxidantien sitzen in der Schale: Oft befinden sich die Antioxidantien in oder unmittelbar unter der Schale einer Frucht oder einer Gemüseart. Wenn wir also Gemüse und Obst immer fein säuberlich schälen, so werfen wir mit der Schale auch wertvollste Antioxidantien auf den Kompost.

Fazit: Eine vitalstoffreiche, ausgewogene Vollwertkost mit genügend Frischkost in Form von rohem Obst und Gemüse, Vollkorngetreide und naturbelassenen Fetten kann Ihre Haut von innen heraus schützen und Sie brauchen daher keine panische Angst vor Sonneneinstrahlung haben.

Sonnenschutzmitteln sogar mehr Krebs verursacht als sie verhindert.

Zunehmend ins Visier der Krebsforschung geraten außerdem die UV-Filterstoffe Titandioxid und Zinkoxid.

Risiko durch Sonnencreme - Zell-schädigende UV-Blocker



Während die EWG Sonnencremes mit Titandioxid oder Zinkoxid empfiehlt, weil diese physikalischen UV-Blocker im Gegensatz zu chemischen Lichtfiltern die Hautschutzschicht nicht durchdringen sollen, geben neuere Studien Anlass zur Annahme, dass diese Stoffe durchaus das Zellwachstum stören können. Grund für die Schädigungen sollen die in diesen Sonnencremes enthaltenen Nanoteilchen sein. Die winzigen Partikel, deren Größe sich verhält wie ein Fußball zur Erde, sollen die Lipid-Barriere durchbrechen und sodann in die tiefen Hautschichten als auch in die Blutbahn gelangen.

Zinkoxid-Sonnencreme: Gefahr für DNA?

Forscher der Missouri University of Science and Technology veröffentlichten kürzlich besorgniserregende Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Zinkoxid

im menschlichen Organismus. Die in vielen handelsüblichen Sonnencremes enthaltene Substanz soll bei Kontakt mit UV-Strahlung eine chemische Reaktion auslösen, bei der instabile Moleküle gebildet werden. Diese freien Radikale gehen nach Einschätzung von Studienleiter Dr. Yinfu Ma Verbindungen mit anderen Molekülen ein und greifen die DNA an. Zugleich steige dadurch die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken.

Ian Illuminato von *Friends of the Earth*, einem internationalen Zusammenschluss von Umweltschutzorganisationen, verweist auf Studien, denen zufolge nanopartikuläres Titandioxid die DNA schädigt und als Mitauslöser der Alzheimer-Krankheit, Epilepsie und des Autismus gilt. Nanopartikuläres Zinkoxid wird wiederum verdächtigt, Darmzellen und Hirnstammzellen abzutöten. Beide Stoffe überwinden darüber hinaus scheinbar ungehindert die Plazentaschranke von Schwangeren und stellen somit eine potentielle Gefahr für die Entwicklung von Babys im Mutterleib dar.

Bislang waren Nanoteilchen ohne angemessene Deklaration in Sonnenschutzmitteln enthalten. Seit 11. Juli 2013 ist dies nun anders. Es trat eine europaweit einheitliche Kosmetikverordnung in Kraft, der zufolge Nanopartikel auf Kosmetikprodukten deklariert werden müssen. Hinter dem entsprechenden Stoff muss dann in Klammern der Begriff „nano“ auftauchen.

Nicht alle »natürlichen« Sonnenschutzmittel sind wirklich natürlich

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sogenannte »natürliche« Sonnenschutzmittel kaufen. Es gibt zwar einige gute, aber

viele sind nur Beispiele dafür, dass hier etwas »grün-gewaschen« wird; sie heißen zwar »natürlich« oder »organisch«, enthalten aber dennoch jede Menge synthetischer Chemikalien.

Ein guter Leitfaden, der Auskunft über Sonnenschutzmittel gibt, ist Environmental Working Group (EWG)

Also: Augen auf beim Kauf! Sonnenschutzpräparate sind ein Minenfeld von Lügen, Betrug und Falschinformation, um Ihnen vorzuenthalten, wie wichtig Sonnenlicht ist und welche Gesundheitsrisiken damit verbunden sind, krebserregende Chemikalien auf der Haut anzuwenden.

Kaufen Sie stets duftstofffreie Sonnenschutzmittel, es sei denn, Sie wollten Ihre Haut unbedingt mit parfümierten Chemikalien traktieren. Ein typisches Sonnenschutzmittel enthält über ein Dutzend krebserregende chemische Duftstoffe, die über die Haut aufgenommen werden. Die meisten Sonnenschutzmittel wirken bei vorschriftsmäßiger Anwendung wie giftige Bäder, die die Leber belasten und Krebs verursachen können.

Ziehen Sie natürliche Produkte vor, die auf chemische Zusatzstoffe und Nanoteilchen weitgehend verzichten. Da jedoch auch diese Sonnencremes teilweise Zinkoxid verwenden, sollte man sich im besten Falle mehr mit naturbelassenen Pflanzenölen als alternative Sonnenschutzmittel beschäftigen, denn Sesamöl, Kokosöl, Hanföl und rotes Palmöl besitzen einen natürlichen UV-Filter. ÖKO-TEST empfiehlt deshalb, auf Mittel mit rein mineralischem Schutz auszuweichen.

Ohne bedenkliche UV-Filter, die unter



Verdacht stehen, wie Hormone zu wirken, kommen nur die zertifizierten Naturkosmetikprodukte im Test aus.

Bleiben Sie, wenn nötig, bei wirklich natürlichen Sonnenschutzmitteln und versuchen Sie, eine gesunde Bräunung zu erreichen.

Steigern Sie den Aufenthalt in der Sonne langsam, um eine gesunde Bräune zu erhalten, so dass Sie kein Sonnenschutzmittel brauchen. Entgegen all der Falschinformation, die man uns liefert, ist eine gesunde Bräune ein gutes Zeichen für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese in der Haut. Und zu guter Letzt achten Sie auf Ihre Ernährung und sorgen damit für einen Sonnenschutz von Innen.

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin

Quellen:

- Sieben überraschende Dinge über Sonnenschutz und Sonnenlicht, die man Ihnen vorenthalten will - Mike Adams*
- Sonnencreme: Schutz oder Risiko? Zentrum der Gesundheit www.zentrum-der-gesundheit.de*
- Antioxidantien schützen unsere Zellen – Zentrum der Gesundheit www.zentrum-der-gesundheit.de*
- Testberichte Sonnenschutzmittel - Ökotest*

Wildkräuter – lecker und gesund!

Wo finde ich Vogelmiere? (*Stellaria media*)

Überall auf der Welt in der Nähe von Wohngebieten, in Gärten, auf Äckern und auf anderen Kultur- und Brachflächen, Wegrändern auf nährstoffreichen Lehmböden bis in eine Höhe von 1900 m.

Vogelmiere ist eine typische Begleitpflanze landwirtschaftlicher Aktivitäten. Möglicherweise ist sie während der Jungsteinzeit in Mitteleuropa eingewandert. Deshalb wird sie als Archäophyt, auf Deutsch eine alte Pflanze bezeichnet. Vogelmiere wächst und wächst ohne Rücksicht auf die Jahreszeit, sie wächst auch gut im Blumenkasten, so hat man ständig frische Pflanzen griffbereit.

Sie ist komplett verwendbar, samt ihren Stengeln, Blüten und Fruchtkugeln und kann das ganze Jahr zu Salaten, Brot,



Brötchen, Brotaufstrich und Pesto verwendet werden.

Vogelmiere ist nicht nur wegen des Geschmacks nach jungen Erbsen, Babymais ein delikates und wertvolles Wildgemüse, sondern wegen des hohen Mineralstoff- und Vitamingehaltes.

Sie enthält bis zu zehnmal mehr Vitamin A und C, bis siebenmal so viel Eisen, dreimal so viel Kalium und Magnesium wie im Kopfsalat. Pfarrer Kneipp empfiehlt Vogelmiere als schleimlösendes Mittel bei Husten.

Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Gierschblätter findet man während der ganzen Jahreszeit immer dort, wo er regelmäßig abgemäht wird. Er ist morgens, wie alle Wildgemüse am frischesten.

In einem verschlossenen Gefäß lässt er sich im Kühlschrank frisch halten. In Streifen geschnitten kann er auch eingefroren werden.

Giersch – Limonade ein Sträußchen Gierschblätter in Apfelsaft legen, 3-4 Stunden ziehen lassen, mit kaltem Was-



ser aufgießen und fertig ist eine würzige Kräuterlimonade.

Fein gehackt aus Butterbrot, im Quark oder Jogurt, auf eine Kartoffelsuppe

gestreut oder wie Spinat zubereitet- der junge Giersch schmeckt phantastisch. Ein bisschen nach Möhren, ein bisschen nach Sellerie, ein bisschen nach Petersilie. Ist auch kein Wunder, denn er ist mit all diesen beliebten Gemüse eng verwandt.

Spezielles Merkmal von Giersch : dreikantige Blattstiele.

Für den Garten ist es ratsam diesem schmackhaften Wildgemüse einen festen Platz im Garten zu gönnen. Sein vehementes Wachstum lässt sich durch ständiges Abmähen eindämmen, so verarmen auf diese Weise die Ausläufer an Nährstoffen und verlieren ihre Wuchskraft. Nicht ärgern, aufessen!

Hier noch einige leckere Rezepte, wo Sie Giersch und Vogelmiere verwenden können.

Kräuterbrötchen

Zutaten

500 g Weizen oder Dinkel fein gemahlen

1 TL Vollmeersalz

50 g Butter

25 g Hefe

1 TL Honig

Etwa 350 g lauwarmes Wasser

Etwa 2 Handvoll Kräuter einzeln oder beliebig gemischt (Vogelmiere, Giersch, Brennessel, Löwenzahn, Malve, Bärlauch, Sauerampfer)

Zubereitung

Kräuter waschen, abtropfen und mixen. Mehl, Salz und Butter in eine Schüssel geben und vermischen. Hefe und Honig im Wasser auflösen, zum Mehl gießen,

die Kräuter hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Mit einem Löffel Portionen abstechen, in Mehl wälzen und Brötchen formen. Auf ein bemehltes Backblech legen. Zugedeckt nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen.

Die Brötchen bei 200 Grad etwa 15–20 Minuten backen. Zum Auskühlen auf ein Gitter legen.

Kräutergrissini

Zutaten

500 g Weizen, fein gemahlen

1 TL Vollmeersalz

70 g Olivenöl

200-230 g lauwarmes Wasser

50 g Hefe

Etwa 2 Handvoll Kräuter einzeln oder beliebig gemischt (Vogelmiere, Giersch, Brennessel, Löwenzahn, Malve, Bärlauch, Sauerampfer)

1-2 EL Sesam oder Kümmel zum Bestreuen

Zubereitung

Kräuter waschen, abtropfen und mixen. Mehl, Salz, Öl und Kräuter in eine Schüssel geben und vermischen. Hefe im Wasser auflösen, zum Mehl gießen und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sofort Grissini formen, mit Wasser bestreichen und Sesam oder Kümmel darüber streuen. Die Grissini etwas rollen, dass die Samen gut haften bleiben. Auf ein leicht bemehltes Backblech legen und etwa 30-40 Minuten gehen lassen. Bei 200 Grad 12-15 Minuten backen.

Vogelmieresalbe

Vogelmiere als Einzelkraut oder auch Johanniskraut, Ringelblume oder Beinwell in einer Salbe, ist bei Ekzemen, Abszessen und Juckreiz hilfreich.

Zutaten

100 ml oder 80 g Olivenöl, 8 g Bienenwachs, 1 bis 2 Handvoll Vogelmiere, einige kleine Dosen oder Gläschen mit Deckel

Zubereitung

Das Kraut klein hacken, in ein Glas $\frac{3}{4}$ voll füllen mit dem Olivenöl randvoll auffüllen.

2-3 Wochen an einen sonnigen Ort stehen lassen oder das Kräuteröl einige Stunden in einem Wasserbad erhitzen - nicht kochen.

Anschließend durch ein Tuch auspressen.

Das Kräuteröl zusammen mit dem Bienenwachs im Wasserbad auflösen.

Um die Konsistenz der Salbe zu prüfen, etwas Öl auf einen kalten Teller geben, nach wenigen Sekunden erhärtet sich das Öl-Bienenwachs-Gemisch.

Zu weich? Bienenwachs dazugeben - zu hart? etwas Öl hinzufügen.

Die Salbe in Töpfchen geben und erst bei vollständiger Abkühlung schließen.

Gerda Niedermair, Kräuterpädagogin

Die Ausbildung zu Kräuterpädagogen wurde in den letzten

Jahren von Bildungs-

einrichtungen in Südtirol angeboten.

Biologisches Grundlagenwissen, Wild-

kräuter und Wildobst, Verarbeitungsmöglichkeiten, Fachexkursionen uva.

waren Inhalte der Ausbildung.



Oft gestellte Fragen

Quark - Topfen – Ricotta: Was ist der Unterschied?

Quark ist ein Frischkäseprodukt und wird aus pasteurisierter Milch unter Zusatz von Lab hergestellt. Vor allem in Österreich wird Quark als **Topfen** bezeichnet und hat einen geringeren Wassergehalt. Traditionell wird Topfen durch das „Abtropfenlassen“ normalen Quarks in einem Sieb oder einem Tuch hergestellt. Der auf diese Weise entwässerte Quark weist eine wesentlich festere, cremigere Konsistenz auf.

Quark hat einen hohen Eiweißgehalt.



Ricotta hingegen wird ausschließlich aus den Proteinen der abgelaufenen Molke, den Molkenproteinen hergestellt und hat einen milden, nicht säuerlichen Geschmack. Ricotta wird daher auch als *süßer* Topfen bezeichnet.

Verwendung: als Aufstrich, Gemüsedip,

zum Backen für Kuchen und Gebäck, für süße und würzige Speisen.

Quark kann auch als Heilmittel eingesetzt werden. Äußerlich als Quarkwickel angewandt dient er zur Kühlung bei Gelenkentzündungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Prellungen, Milchstau, Sonnenbrand und Insektenstichen sowie zur Kühlung bei Fieber.

Soll Obst und Gemüse geschält werden?



Schälen Sie Obst und Gemüse nur, wenn es unbedingt notwendig ist. Auch Karotten, Zucchini, Gurken, Rohnen sollten Sie mit der Schale verzehren, denn gerade in und sofort unter der Schale befinden sich wichtige Wirkstoffe (Vitalstoffe), die dem Organismus helfen, besser mit den toxischen Belastungen fertig zu werden.

Verwenden Sie eine Gemüsebürste zum Waschen und Abbürsten.

Die verschiedensten Spritzmittel und sonstigen Hilfsmittel, welche beim konventionellen Anbau von Obst und Gemüse verwendet werden, sind gleichmäßig in der ganzen Pflanze und Frucht verteilt. Durch Waschen und Schälen werden sie nicht entfernt!

Wie kann ich Gemüse schonend kochen?



Gemüse und Obst darf nur kurz bei fließendem Wasser gewaschen werden, denn bleibt es im Wasser liegen, schwimmen Vitamine und Mineralstoffe davon und landen im Abguss anstatt im Magen. Geputzt sollte sehr sparsam werden, je weniger weggeschnitten wird, um so mehr wichtige Nährstoffe bleiben erhalten. Das vorbereitete Gemüse ist licht- und sauerstoffempfindlich und sollte daher umgehend in den Kochtopf.

Vitamine sind hitzeempfindlich und je länger Gemüse gekocht wird, um so weniger Vitamine enthält es. Die sicherste Art Gemüse tot zu kochen ist Gemüse im Salzwasser zu kochen und das Kochwasser anschließend wegzuschütten. Man isst dann das ausgelaugte Gemüse, das nur deshalb einen einigermaßen akzeptablen Geschmack hat, da es ausreichend gesalzen ist. Die Vitamine hingegen landen mit dem Kochwasser in der Kanalisation.

Garen mit wenig Flüssigkeit

Die schonendste Art, Gemüse zu kochen, ist das Garen in einem Siebeinsatz über Wasserdampf. (Nicht zu verwechseln mit dem Kochen unter Druck im

Schnellkochtopf). Für das Garen über Wasserdampf eignen sich alle Gemüsesorten. Die Gardauer ist eine Erfahrungssache, da jede Herdart andere Voraussetzungen bringt.

Auch das Dünsten mit sehr wenig Wasser ist eine schonende Zubereitungsart.

Nicht alles und immer kochen!

Muss Gemüse immer gekocht werden? Beim Kochen gehen viele Inhaltsstoffe durch die Erhitzung verloren. Diese werden einfach „zerkocht“. Wenn Sie ein gekochtes Gericht zubereiten möchten, dann nur schonend.

Aber: Um wirklich Gemüse am gesün-

desten „Punkt“ zu essen, sollten Sie öfters mal aufs Kochen verzichten. Essen Sie klein geraspelt oder klein geschnittenes Gemüse mit Salat. Rohkost liefert Ihnen viele notwendige Vitalstoffe, macht fit und fördert in jedem Fall auch Ihren Stoffwechsel.

„Al dente“ kochen - Gemüse soll knackig bleiben

Kochen Sie Gemüse nie so lange bis es weich und matschig ist! Dann ist es wertlos, weil sämtliche Inhaltsstoffe tot sind.

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin

Rezepte aus der Vollwertküche

Spinat-Ricotta-Knödel mit rotem Basilikum

Zutaten

300 g Spinat

300g Ricotta

2 EL Dinkelvollkornmehl

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat, rotes Basilikum, etwas Kerbel

Zubereitung

Spinat waschen, putzen und tropfnass in einem Topf bei mittlerer Hitze kurz erwärmen. Dann in einem Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken und grob hacken.

Spinat, Ricotta, Mehl und Eier verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat, würzen. Dann mit einem Löffel Nocken von der Spinatmasse abstechen



und mit nassen Händen zu kleinen Bällchen formen.

2 l Salzwasser aufkochen, die Bällchen hineingeben und etwas 6-8 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Bällchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Basilikum und Kerbelblättchen servieren.

Kartoffelsuppe mit Rucola

Zutaten

50 g Zwiebeln
50 g Sellerie
40 g Lauch
400 g Kartoffeln mehlig kochend
2 EL Butter
800 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühewürze
Pfeffer, Muskatnuss
150 g saure Sahne
1 Bund Rucola

Zubereitung

Zwiebeln und Sellerie fein würfeln und Lauch in Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebel, Sellerie und Lauch in Butter anschwit-



zen. Kartoffeln dazugeben und mit Wasser aufgießen. Würzige Suppe unterrühren und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe pürieren und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Saure Sahne unterrühren. Rucola in Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Suppe ziehen.

Griechische Kartoffelpfanne

Zutaten

1 kg neue kleine Kartoffeln
2 EL Öl
2 Paprikaschoten
1 Gemüsezwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Thymian frisch
50 g schwarze Oliven
200 g Schafskäse

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen, der Länge nach vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin unter wenden ca. 10 Minuten braten.

Inzwischen Paprika in feine Streifen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken, Gemüse nach Ende



der Garzeit zu den Kartoffeln geben und weitere 10 Minuten unter Wenden braten. Abschmecken.

Thymian zusammen mit den Oliven ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Schafskäse zerbröckeln, über die Pfanne streuen, Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Petra Dürr, Gesundheitsberaterin

Informationen aus der Verbraucherzentrale

Schieflage des Familienhaushalts vorbeugen

online-Haushaltsbuch und Buch „Turbokonsum ade“ helfen durch die Wirtschaftskrise

Die Weihnachtsgeschenke werden mit der Karte bezahlt, der Winterurlaub im Internet gebucht und bargeldlos bezahlt, Energiekosten und Versicherungen vom Konto abgebucht. Leicht verliert man da den Überblick, wie viel Bares noch in der Börse steckt oder ob bereits auf Pump konsumiert wird. Volle Kontrolle über sein Budget bekommt, wer Einnahmen und Ausgaben schwarz auf weiß im Auge hat.

Hilfe beim Kassensturz und bei der langfristigen Budgetplanung bietet cleveren Finanzplanern dabei das Online-Haushaltsbuch der Verbraucherzentrale Südtirol. Damit verschaffen sich VerbraucherInnen einen umfassenden Überblick über die Finanzlage ihres Haushaltes im Laufe eines Jahres. Einsparpotenziale werden ausgelotet oder roten Zahlen schnell entgegengesteuert. Die Monatsübersichten und die Jahresbilanz zeigen auf einen Blick den finanziellen Spielraum eines Haushaltes.

Das Haushaltsbuch finden Sie online unter <http://www.haushalten.verbraucherzentrale.it>.

Das Buch „Turbokonsum ade – 5.000 Euro im Jahr sparen“ verdichtet 20 Jahre Erfahrung im Verbraucherschutz und liefert Hunderte einfache, alltagstaugliche Tipps. Das Buch ist erhältlich in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale und im Südtiroler Buchhandel zum

Preis von 10,00 Euro, oder als E-Book über Amazon.

Einkaufen im Internet

Vorteile - Nachteile - Risiken - Handhabung

Mit einem Vortrag zu diesem Thema will Luis Kompatscher von der Verbraucherzentrale Südtirol die verschiedenen Aspekte aufzeigen und auch anhand von Beispielen die Vorgangsweise beim Online-Shop nach der Abfolge Suchen - Überprüfen - Bestellen - Bezahlen - Versand erläutern. Auch die wichtigsten rechtlichen Aspekte werden dabei angesprochen.

Im Anschluss an den Vortrag sollte eine rege (das hängt natürlich vom Publikum ab) Diskussion folgen.

Die Organisatoren des Vortragsabends werden ersucht, einen entsprechenden Raum mit Internetanschluss bereitzustellen und für die nötige Kundmachung in ihrem Wirkungsbereich zu sorgen.

Utensilien wie Beamer, Leinwand und Verkabelung werden vom Referenten mitgebracht.

Der Referent verlangt kein Honorar für den Vortrag. Freiwillige Spenden der Teilnehmer werden als Spesenbeitrag gerne angenommen.

Terminabsprachen sollten eher kurzfristig erfolgen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an Luis Kompatscher unter der Rufnummer 335 6957 038.

www.verbraucherzentrale.it

Für Sie gelesen!

Männer essen fast doppelt so viel Fleisch

Männer essen pro Woche fast doppelt so viel Fleisch wie Frauen. Während Männer wöchentlich bundesweit im Schnitt knapp 1,1 kg Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren verzehren, nehmen Frauen knapp 600 g zu sich. Das geht aus dem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE hervor. Männer überschreiten demnach den von der DGE zugrunde gelegten Orientierungswert von 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche um das Zweifache.

Dolomiten , Jänner 2014

Wer zahlt, bestimmt?

Wissenschaftliche Ergebnisse von Studien zum Thema Zucker und Übergewicht sind offenbar dann zweifelhaft, wenn sie von Firmen gefördert wurden. Dies zeigt eine Auswertung des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE).

„Die Ergebnisse stimmen uns doch bedenklich, da sie annehmen lassen, dass finanzielle Interessenskonflikte die Schlussfolgerungen einer Übersichtsarbeit beeinflussen können!“ Sagt Matthias Schulze, Leiter der Abteilung Molekulare Epidemiologie am DIfE. Die Unterschiede, die sich aus einem Literaturvergleich ergeben, sind in der Tatsache eklatant. So zeigen gut 83 Prozent der insgesamt elf untersuchten Arbeiten, die ohne die Unterstützung von Unternehmen erstellt wurden, dass ein hoher Konsum zuckerhaltiger Getränke direkt mit einer Gewichtszunahme oder Übergewicht verbunden sei. In den sechs Arbeiten, die von Unternehmen un-

terstützt wurden, sah das ganz anders aus: Hier sei in ebenfalls 83 Prozent der Studien festgestellt worden, dass kein Zusammenhang zwischen einem hohen Verzehr zuckerhaltiger Getränke und einer Gewichtszunahme oder Übergewicht bestehe, heißt es beim DIfE.

Schrot und Korn 3/2014

Naturkosmetik ist frei von...

Kosmetik muss vor Bakterien, Hefen und Pilzen geschützt werden. Das gilt auch für Naturkosmetik. Viele chemisch-synthetische Haltbarmacher sind jedoch bekannt dafür, dass sie die Haut irritieren können. Das zeigt sich an Rötungen, Ausschlag oder einer Kontaktallergie. Bedenkliche Konservierungsstoffe sind Formaldehyd und Stoffe, die im Produkt Formaldehyd freisetzen. Für Naturkosmetik sind sie tabu. Auch halogenorganische Verbindungen, zu denen etliche konventionelle Konservierungsmittel gehören, haben ein allergisches Potential. Da die verschiedenen Keime nicht mit einem einzigen Konservierungsmittel bekämpft werden können, findet sich in der Rezeptur oft ein Mix von Substanzen.

In der Naturkosmetik sind synthetisch hergestellte Konservierungsstoffe die Ausnahme. Erlaubt sind Benzylalkohol und Sorbinsäure. Sie gelten als gut verträglich. Meist kommen aber Alkohol, ätherische Öle und pflanzliches Vitamin E zum Einsatz. Auch die Verpackung spielt eine Rolle. Kosmetik im Spender ist besser vor Verkeimung geschützt als Creme im Tiegel. Hygiene ist auch das A&O bei der Herstellung.

Cosima März 2014

McDonald's erlaubt GVO-Futter jetzt auch für Hähnchen

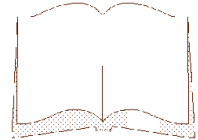
Seit Anfang April erlaubt der Fastfood-Konzern McDonald's seinen Hähnchenfleisch-Lieferanten den Einsatz von gentechnisch verändertem Futtermittel. Ein Sprecher von McDonald's Deutschland bestätigte einen entsprechenden Bericht des Nachrichtenmagazins „Der Spiegel“. McDonald's in Europa hatte bisher von seinen Hähnchenlieferanten verlangt,



dass diese nur gentechnisch unverändertes Futter verwenden. Nun aber hätten die internationalen und nationalen Lieferanten von Hähnchenfleisch mitgeteilt, «dass sie mit Beginn des zweiten Quartals dieses Jahres keine ausreichenden Mengen an nicht gentechnisch veränderten Futtermitteln zu wirtschaftlich vertretbaren Konditionen garantieren können», erläuterte der Konzernsprecher.

Foodwatch – April 2014 (dpa)

Bücher, die man lesen sollte!



Sonnenlicht- Das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen – von Thomas Klein

Sonnenlicht ist eines unserer wichtigsten Lebensbedürfnisse und durch nichts zu ersetzen. Sonnenlicht schenkt Schönheit und Gesundheit, Muskelkraft und Ausdauer sowie Tatkraft, Lebensfreude und geistige Frische. Sonnenlicht trägt maßgeblich zur Verhütung zahlreicher Erkrankungen bei und viele vermeintlich unheilbar kranke Menschen können mit Hilfe der Sonne - wie in diesem Buch beschrieben - wieder gesund werden. Sonnenmangel und falsche Beleuchtung hingegen untergraben die Gesundheit. Die Behauptung, Sonnenstrahlung verursache Hautkrebs, ist widerlegt - ein Mythos, von der Antisonnenlobby in die Welt gesetzt, um mit der Angst Geschäfte zu machen. Dieses Sachbuch gründet sich auf umfassende Recherchen der Fachliteratur und fasst das beeindruckende, vielfach noch unbekanntes Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sonnenlichtes zusammen.



Das große Biogarten-Buch – von Andrea Heisteringer und Arche Noah

Bio anbauen - Bio leben - Aktuelles Wissen rund um Biogarten und Selbstversorgung - Wertvolle Praxiserfahrungen der Arche Noah-Vielfaltsgärtner - Über 400 beschriebene Sorten zum Pflanzen, Pflegen und Ernten: Kräuter, Gemüse, Obst, Blumen, selbst



Pilze und Getreide. Liegt vor Ihnen ein kleiner Reihenhausgarten, in dem Sie ein bisschen Gemüse anbauen wollen oder planen Sie eine Selbstversorger-Initiative im großen Stil? Hier finden Sie alles Wissen, das Sie für Ihre Biogarten-Vision benötigen. Inspirierende Porträts von Selbstversorger-Gärten aus Österreich, Südtirol und Deutschland ermöglichen außerdem interessante Einblicke in die Biogartenwelt. Nehmen Sie es selbst in die Hand und machen Sie Ihren Garten zu einer Arche der Vielfalt.

So wird Hunger gemacht – Wer warum am Elend verdient – von Petra Ramsauer

Seit über zehn Jahren recherchiert Auslandsreporterin Petra Ramsauer in den Krisengebieten dieser Erde. In aufrüttelnden Reportagen berichtete sie über Hungersnöte in zahlreichen Staaten Afrikas und Asiens. Die aktuellen Preissteigerungen von Lebensmitteln haben die Lage der Ärmsten der Welt jetzt dramatisch verschärft. Fast einer Milliarde Menschen drohen heute Hunger und Tod. Und das Elend schwappt auch auf die westliche Welt über: Angst vor Armut grassiert, Sozialsupermärkte in Österreich und Deutschland sollen den Teuerungsschock bei Lebensmitteln für die Ärmsten dämpfen. Von der Rückkehr des Hungers in Europa bis zu den schwelenden Brotkriegen erfasst die Autorin das neue Elend des 21. Jahrhunderts. Mit fundierter Recherche, profundem Hintergrundwissen und der kompromisslosen Aufdeckung, wer von der Armut profitiert, zeigt das Buch einen Weg aus der Falle der Globalisierung.



Neues aus der SGGF

- **Besichtigung der Bioziegenkäserei „David Goashof“ von Perathoner David** in Lajen am Samstag, 14. Juni 2014 - Näheres im beiliegenden Flugblatt.
- **Pizzafest am Sonntag, 29. Juni 2014 bei den Mühlen in Reinswald:** Näheres im beiliegenden Flugblatt.

Sitz: Ökozentrum Neustift
www.sggf.it info@sggf.it
Kontaktadressen: Bernardi, 0473 222159 oder Gummerer, 0471 678553
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15 Euro pro Jahr.